

110 學年度嘉義縣新港國民中學 **七年級** 第一學期 **彈性學習課程** 運動傷害 教學計畫表 設計者：陳佑昌(新課綱) (表十三之一)

一、課程四類規範(一類請填一張)

1. 統整性課程 (主題專題議題探究)
2. 社團活動與技藝課程(社團活動技藝課程)
3. 特殊需求領域課程

其他類：藝術才能班及體育班專門課程

4. 其他類課程

本土語文/新住民語文服務學習戶外教育班際或校際交流自治活動班級輔導學生自主學習領域補救教學

二、本課程每週學習節數：

三、本教育階段總綱核心素養：

A1 身心素質與自我精進A2 系統思考與解決問題A3 規劃執行與創新應變B1 符號運用與溝通表達B2 科技資訊與媒體素養

B3 藝術涵養與美感素養C1 道德實踐與公民意識C2 人際關係與團隊合作C3 多元文化與國際理解給選項

四、課程目標：

五、融入領域或重大議題：

(一)融入領域：國語文 英語文 本土語 數學 社會 自然科學 藝術 綜合活動 健康與體育 生活課程 科技

(二)重大議題：性別平等教育 人權教育 環境教育 海洋教育 品德教育 生命教育 法治教育
科技教育 資訊教育 能源教育 安全教育 防災教育 閱讀素養 多元文化教育
生涯規劃教育 家庭教育 原住民教育 戶外教育 國際教育

六、本學期課程內涵：

週次	起訖日期	單元/主題名稱	教學重點	學習目標	學習活動	評量方式	教學資源/自編自選教材或學習單
一		急性運動傷害處理原則	能知道急性運動傷害處理的流程與方法。	1. 了解運動傷害發生當下的處置。	實作	實作	電腦、投影片

				2. 了解 PRICE 原則。			
二		預防運動傷害：認識足弓構造與運動鞋之選擇	能辨認自己足弓類型並選擇適合自己尺寸的鞋子。	1. 了解各足型適合的鞋子。 2. 了解不同足型對運動的影響。	實作	實作	電腦、投影片
三		常見的踝足部傷害與處置	能認識踝足部常見的運動傷害與處置方式。	1. 認識拉傷與扭傷的區別。 2. 了解拉傷與扭傷的處理方式。	實作	實作	電腦、投影片
四		踝足部傷害的防護	能認識踝足部運動傷害的防護。	1. 認識肌腱炎的成因與症狀。 2. 知道如何透過肌力訓練與平衡訓練預防肌腱炎的發生。	實作	實作	電腦、投影片
五		認識膝關節與常見的膝部運動傷害	能認識膝關節的構造與常見的運動傷害。	認識前十字韌帶和後十字韌帶的構造與常見的治療方式。	實作	實作	電腦、投影片
六		膝關節傷害的防護	能認識膝部常見的運動傷害與處置方式。	知道如何透過肌力訓練強化膝部周邊肌肉的力	實作	實作	電腦、投影片

				量，穩定膝蓋、減少膝關節傷害。			
七		第一次段考					
八		大腿傷害與防護	能認識大腿拉傷的原因與處置方式。	知道如何透過適當的離心運動與訓練，提升大腿後肌的恢復。	實作	實作	電腦、投影片
九		常見的手部傷害與防護	認識手部扭傷、骨折與脫白的差別與處置方式。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能分辨扭傷、骨折與脫白的差別。 2. 知道如何處理手部扭傷、骨折與脫白。 	實作	實作	電腦、投影片
十		手腕傷害與防護	能認識腕關節的構造與常見的運動傷害。	了解腕隧道症候群的成因與預防方式。	實作	實作	電腦、投影片
十一		常見的肘部傷害與防護	認識網球肘、高爾夫球肘。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 知道網球肘、高爾夫球肘的成因與症狀。 2. 知道如何預防肘部傷害。 	實作	實作	電腦、投影片
十二		肩部構造與常見的肩	能認識肩關節的構造	1. 認識肩關節的	實作	實作	電腦、投影片

		部傷害	與常見的運動傷害。	構造。 2. 認識旋轉肌群損傷、肩關節夾擊症、肩關節脫臼。			
十三		肩部傷害的防護	能認識旋轉肌袖的構造與訓練。	知道如何透過訓練動作強化肩部旋轉肌群。	實作	實作	電腦、投影片
十四		第二次段考					
十五		貼紮的基本概念與使用原則	能認識貼紮的基本原理與對運動表現的影響	1. 知道貼紮的使用時機。 2. 知道貼紮不是治療，並不能讓患部復原。	實作	實作	電腦、投影片、肌內效貼布
十六		柔軟度與熱身運動	能認識柔軟度對日常生活的重要性與運動表現的影響	知道如何強化柔軟度，降低運動傷害，提升運動表現。	實作	實作	電腦、投影片、力波墊
十七		下肢肌力平衡與訓練	能認識肌力對身體的重要性與運動表現的影響	知道如何強化下肢肌力，提升運動表現與降低運動傷害。	實作	實作	電腦、投影片、瑜珈墊
十八		核心穩定與功能訓練	能認識核心肌群對身體的重要性與運動表現的影響	知道如何強化核心肌群，提升運動表現與降低運動傷害。	實作	實作	電腦、投影片、瑜珈墊
十九		按摩與放鬆	能認識按摩對運動後身體恢復的幫助	知道如何透過簡單的按摩放鬆肌	實作	實作	電腦、投影片、力波墊

				肉，減少受傷。			
廿		體適能	能認識體適能的定義 與對運動表現的影響	1. 知道健康體 適能與競技 體適能的差 別。 2. 知道如何強 化個人的健 康體適能與 競技體適 能。	實作	實作	電腦、投影片
廿一		第三次段考					
特教需求學生 課程調整		※身心障礙類學生： <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症()人、 <u>(自行填入類型/人數)</u> ※資賦優異學生： <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有- <u>(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異2人)</u> ※課程調整建議(特教老師填寫)： 1. 2. 特教老師簽名： 普教老師簽名：					

註1：請分別列出七、八年級第一學期及第二學期彈性課程之教學計畫表。

註2：藝術才能班請於表件中加入「課程目標/學習構面」項目，該項目內容含創作與展演、知識與概念、藝術與文化、藝術與生活、藝術專題，共計5面向。

註3：起迄日期可依疫情或實際需要彈性調整。

110 學年度嘉義縣新港國民中學 **七年級** 第二學期 **彈性學習課程** 運動傷害 教學計畫表 設計者：陳佑昌(新課綱) (表十三之一)

一、課程四類規範(一類請填一張)

1. 統整性課程 (主題 專題 議題探究)
 2. 社團活動與技藝課程 (社團活動 技藝課程)
 3. 特殊需求領域課程

其他類： 藝術才能班及體育班專門課程

4. 其他類課程

本土語文/新住民語文 服務學習 戶外教育 班際或校際交流 自治活動 班級輔導 學生自主學習 領域補救教學

二、本課程每週學習節數：

三、本教育階段總綱核心素養：

A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養
 B3 藝術涵養與美感素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作 C3 多元文化與國際理解給選項

四、課程目標：

五、融入領域或重大議題：

- (一) 融入領域： 國語文 英語文 本土語 數學 社會 自然科學 藝術 綜合活動 健康與體育 生活課程 科技
- (二) 重大議題： 性別平等教育 人權教育 環境教育 海洋教育 品德教育 生命教育 法治教育
 科技教育 資訊教育 能源教育 安全教育 防災教育 閱讀素養 多元文化教育
 生涯規劃教育 家庭教育 原住民教育 戶外教育 國際教育

六、本學期課程內涵：

週次	起訖日期	單元/主題名稱	教學重點	學習目標	學習活動	評量方式	教學資源/自編自選教材或學習單
一		急性運動傷害處理原則	能知道急性運動傷害處理的流程與方法。	3. 了解運動傷害發生當下	實作	實作	電腦、投影片

				的處置。 4. 了解 PRICE 原則。			
二		預防運動傷害：認識足弓構造與運動鞋之選擇	能辨認自己足弓類型並選擇適合自己尺寸的鞋子。	1. 了解各足型適合的鞋子。 2. 了解不同足型對運動的影響。	實作	實作	電腦、投影片
三		常見的踝足部傷害與處置	能認識踝足部常見的運動傷害與處置方式。	3. 認識拉傷與扭傷的區別。 4. 了解拉傷與扭傷的處理方式。	實作	實作	電腦、投影片
四		踝足部傷害的防護	能認識踝足部運動傷害的防護。	3. 認識肌腱炎的成因與症狀。 4. 知道如何透過肌力訓練與平衡訓練預防肌腱炎的發生。	實作	實作	電腦、投影片
五		認識膝關節與常見的膝部運動傷害	能認識膝關節的構造與常見的運動傷害。	認識前十字韌帶和後十字韌帶的構造與常見的治療方式。	實作	實作	電腦、投影片
六		膝關節傷害的防護	能認識膝部常見的運動傷害與處置方式。	知道如何透過肌力訓練強化膝部	實作	實作	電腦、投影片

				周邊肌肉的力量，穩定膝蓋、減少膝關節傷害。			
七		第一次段考					
八		大腿傷害與防護	能認識大腿拉傷的原因與處置方式。	知道如何透過適當的離心運動與訓練，提升大腿後肌的恢復。	實作	實作	電腦、投影片
九		常見的手部傷害與防護	認識手部扭傷、骨折與脫臼的差別與處置方式。	3. 能分辨扭傷、骨折與脫臼的差別。 4. 知道如何處理手部扭傷、骨折與脫臼。	實作	實作	電腦、投影片
十		手腕傷害與防護	能認識腕關節的構造與常見的運動傷害。	了解腕隧道症候群的成因與預防方式。	實作	實作	電腦、投影片
十一		常見的肘部傷害與防護	認識網球肘、高爾夫球肘。	3. 知道網球肘、高爾夫球肘的成因與症狀。 4. 知道如何預防肘部傷害。	實作	實作	電腦、投影片

十二		肩部構造與常見的肩部傷害	能認識肩關節的構造與常見的運動傷害。	1. 認識肩關節的構造。 2. 認識旋轉肌群損傷、肩關節夾擊症、肩關節脫臼。	實作	實作	電腦、投影片
十三		肩部傷害的防護	能認識旋轉肌袖的構造與訓練。	知道如何透過訓練動作強化肩部旋轉肌群。	實作	實作	電腦、投影片
十四		第二次段考					
十五		貼紮的基本概念與使用原則	能認識貼紮的基本原理與對運動表現的影響	1. 知道貼紮的使用時機。 2. 知道貼紮不是治療，並不能讓患部復原。	實作	實作	電腦、投影片、肌內效貼布
十六		柔軟度與熱身運動	能認識柔軟度對日常生活的重要性與運動表現的影響	知道如何強化柔軟度，降低運動傷害，提升運動表現。	實作	實作	電腦、投影片、力波墊
十七		下肢肌力平衡與訓練	能認識肌力對身體的重要性與運動表現的影響	知道如何強化下肢肌力，提升運動表現與降低運動傷害。	實作	實作	電腦、投影片、瑜珈墊
十八		核心穩定與功能訓練	能認識核心肌群對身體的重要性與運動表現的影響	知道如何強化核心肌群，提升運動表現與降低運動傷害。	實作	實作	電腦、投影片、瑜珈墊
十九		按摩與放鬆	能認識按摩對運動後	知道如何透過簡	實作	實作	電腦、投影片、力波

			身體恢復的幫助	單的按摩放鬆肌肉，減少受傷。			墊
廿		第三次段考					
特教需求學生 課程調整		<p>※身心障礙類學生：<input type="checkbox"/>無</p> <p><input type="checkbox"/>有-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症()人、<u>(自行填入類型/人數)</u></p> <p>※資賦優異學生：<input type="checkbox"/>無</p> <p><input type="checkbox"/>有- <u>(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異2人)</u></p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫)：</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p style="text-align: right;">特教老師簽名：</p> <p style="text-align: right;">普教老師簽名：</p>					

註1：請分別列出七、八年級第一學期及第二學期彈性課程之教學計畫表。

註2：藝術才能班請於表件中加入「課程目標/學習構面」項目，該項目內容含創作與展演、知識與概念、藝術與文化、藝術與生活、藝術專題，共計5面向。

註3：起迄日期可依疫情或實際需要彈性調整。

110 學年度嘉義縣新港國民中學 **八年級** 第一學期 **彈性學習課程** 運動傷害 教學計畫表 設計者：陳佑昌(新課綱) (表十三之一)

一、課程四類規範(一類請填一張)

1. 統整性課程 (主題 專題 議題探究)
2. 社團活動與技藝課程 (社團活動 技藝課程)
3. 特殊需求領域課程

其他類： 藝術才能班及體育班專門課程

4. 其他類課程

本土語文/新住民語文 服務學習 戶外教育 班際或校際交流 自治活動 班級輔導 學生自主學習 領域補救教學

二、本課程每週學習節數：

三、本教育階段總綱核心素養：

A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養

B3 藝術涵養與美感素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作 C3 多元文化與國際理解給選項

四、課程目標：

五、融入領域或重大議題：

(一) 融入領域： 國語文 英語文 本土語 數學 社會 自然科學 藝術 綜合活動 健康與體育 生活課程 科技

(二) 重大議題： 性別平等教育 人權教育 環境教育 海洋教育 品德教育 生命教育 法治教育
 科技教育 資訊教育 能源教育 安全教育 防災教育 閱讀素養 多元文化教育
 生涯規劃教育 家庭教育 原住民教育 戶外教育 國際教育

六、本學期課程內涵：

週次	起訖日期	單元/主題名稱	教學重點	學習目標	學習活動	評量方式	教學資源/自編自選教材或學習單
一		急性運動傷害處理原則	能知道急性運動傷害處理的流程與方法。	5. 了解運動傷害發生當下的處置。	實作	實作	電腦、投影片

				6. 了解 PRICE 原則。			
二		預防運動傷害：認識足弓構造與運動鞋之選擇	能辨認自己足弓類型並選擇適合自己尺寸的鞋子。	1. 了解各足型適合的鞋子。 2. 了解不同足型對運動的影響。	實作	實作	電腦、投影片
三		常見的踝足部傷害與處置	能認識踝足部常見的運動傷害與處置方式。	5. 認識拉傷與扭傷的區別。 6. 了解拉傷與扭傷的處理方式。	實作	實作	電腦、投影片
四		踝足部傷害的防護	能認識踝足部運動傷害的防護。	5. 認識肌腱炎的成因與症狀。 6. 知道如何透過肌力訓練與平衡訓練預防肌腱炎的發生。	實作	實作	電腦、投影片
五		認識膝關節與常見的膝部運動傷害	能認識膝關節的構造與常見的運動傷害。	認識前十字韌帶和後十字韌帶的構造與常見的治療方式。	實作	實作	電腦、投影片
六		膝關節傷害的防護	能認識膝部常見的運動傷害與處置方式。	知道如何透過肌力訓練強化膝部周邊肌肉的力	實作	實作	電腦、投影片

				量，穩定膝蓋、減少膝關節傷害。			
七		第一次段考					
八		大腿傷害與防護	能認識大腿拉傷的原因與處置方式。	知道如何透過適當的離心運動與訓練，提升大腿後肌的恢復。	實作	實作	電腦、投影片
九		常見的手部傷害與防護	認識手部扭傷、骨折與脫臼的差別與處置方式。	5. 能分辨扭傷、骨折與脫臼的差別。 6. 知道如何處理手部扭傷、骨折與脫臼。	實作	實作	電腦、投影片
十		手腕傷害與防護	能認識腕關節的構造與常見的運動傷害。	了解腕隧道症候群的成因與預防方式。	實作	實作	電腦、投影片
十一		常見的肘部傷害與防護	認識網球肘、高爾夫球肘。	5. 知道網球肘、高爾夫球肘的成因與症狀。 6. 知道如何預防肘部傷害。	實作	實作	電腦、投影片
十二		肩部構造與常見的肩	能認識肩關節的構造	1. 認識肩關節的	實作	實作	電腦、投影片

		部傷害	與常見的運動傷害。	構造。 2. 認識旋轉肌群損傷、肩關節夾擊症、肩關節脫臼。			
十三		肩部傷害的防護	能認識旋轉肌袖的構造與訓練。	知道如何透過訓練動作強化肩部旋轉肌群。	實作	實作	電腦、投影片
十四		第二次段考					
十五		貼紮的基本概念與使用原則	能認識貼紮的基本原理與對運動表現的影響	1. 知道貼紮的使用時機。 2. 知道貼紮不是治療，並不能讓患部復原。	實作	實作	電腦、投影片、肌內效貼布
十六		柔軟度與熱身運動	能認識柔軟度對日常生活的重要性與運動表現的影響	知道如何強化柔軟度，降低運動傷害，提升運動表現。	實作	實作	電腦、投影片、力波墊
十七		下肢肌力平衡與訓練	能認識肌力對身體的重要性與運動表現的影響	知道如何強化下肢肌力，提升運動表現與降低運動傷害。	實作	實作	電腦、投影片、瑜珈墊
十八		核心穩定與功能訓練	能認識核心肌群對身體的重要性與運動表現的影響	知道如何強化核心肌群，提升運動表現與降低運動傷害。	實作	實作	電腦、投影片、瑜珈墊
十九		按摩與放鬆	能認識按摩對運動後身體恢復的幫助	知道如何透過簡單的按摩放鬆肌	實作	實作	電腦、投影片、力波墊

				肉，減少受傷。			
廿		體適能	能認識體適能的定義與對運動表現的影響	3. 知道健康體適能與競技體適能的差別。 4. 知道如何強化個人的健康體適能與競技體適能。	實作	實作	電腦、投影片
廿一		第三次段考					
特教需求學生 課程調整		※身心障礙類學生： <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症()人、 <u>(自行填入類型/人數)</u> ※資賦優異學生： <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有- <u>(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異2人)</u> ※課程調整建議(特教老師填寫)： 1. 2. 特教老師簽名： 普教老師簽名：					

註1：請分別列出七、八年級第一學期及第二學期彈性課程之教學計畫表。

註2：藝術才能班請於表件中加列「課程目標/學習構面」項目，該項目內容含創作與展演、知識與概念、藝術與文化、藝術與生活、藝術專題，共計5面向。

註3：起迄日期可依疫情或實際需要彈性調整。

110 學年度嘉義縣新港國民中學 **八年級** 第二學期 **彈性學習課程** 運動傷害 教學計畫表 設計者：陳佑昌(新課綱) (表十三之一)

一、課程四類規範(一類請填一張)

1. 統整性課程 (主題 專題 議題探究)
 2. 社團活動與技藝課程 (社團活動 技藝課程)
 3. 特殊需求領域課程

其他類： 藝術才能班及體育班專門課程

4. 其他類課程

本土語文/新住民語文 服務學習 戶外教育 班際或校際交流 自治活動 班級輔導 學生自主學習 領域補救教學

二、本課程每週學習節數：

三、本教育階段總綱核心素養：

A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養
 B3 藝術涵養與美感素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作 C3 多元文化與國際理解給選項

四、課程目標：

五、融入領域或重大議題：

- (一) 融入領域： 國語文 英語文 本土語 數學 社會 自然科學 藝術 綜合活動 健康與體育 生活課程 科技
- (二) 重大議題： 性別平等教育 人權教育 環境教育 海洋教育 品德教育 生命教育 法治教育
 科技教育 資訊教育 能源教育 安全教育 防災教育 閱讀素養 多元文化教育
 生涯規劃教育 家庭教育 原住民教育 戶外教育 國際教育

六、本學期課程內涵：

週次	起訖日期	單元/主題名稱	教學重點	學習目標	學習活動	評量方式	教學資源/自編自選教材或學習單
一		急性運動傷害處理原則	能知道急性運動傷害處理的流程與方法。	7. 了解運動傷害發生當下	實作	實作	電腦、投影片

				的處置。 8. 了解 PRICE 原則。			
二		預防運動傷害：認識足弓構造與運動鞋之選擇	能辨認自己足弓類型並選擇適合自己尺寸的鞋子。	1. 了解各足型適合的鞋子。 2. 了解不同足型對運動的影響。	實作	實作	電腦、投影片
三		常見的踝足部傷害與處置	能認識踝足部常見的運動傷害與處置方式。	7. 認識拉傷與扭傷的區別。 8. 了解拉傷與扭傷的處理方式。	實作	實作	電腦、投影片
四		踝足部傷害的防護	能認識踝足部運動傷害的防護。	7. 認識肌腱炎的成因與症狀。 8. 知道如何透過肌力訓練與平衡訓練預防肌腱炎的發生。	實作	實作	電腦、投影片
五		認識膝關節與常見的膝部運動傷害	能認識膝關節的構造與常見的運動傷害。	認識前十字韌帶和後十字韌帶的構造與常見的治療方式。	實作	實作	電腦、投影片
六		膝關節傷害的防護	能認識膝部常見的運動傷害與處置方式。	知道如何透過肌力訓練強化膝部	實作	實作	電腦、投影片

				周邊肌肉的力量，穩定膝蓋、減少膝關節傷害。			
七		第一次段考					
八		大腿傷害與防護	能認識大腿拉傷的原因與處置方式。	知道如何透過適當的離心運動與訓練，提升大腿後肌的恢復。	實作	實作	電腦、投影片
九		常見的手部傷害與防護	認識手部扭傷、骨折與脫臼的差別與處置方式。	7. 能分辨扭傷、骨折與脫臼的差別。 8. 知道如何處理手部扭傷、骨折與脫臼。	實作	實作	電腦、投影片
十		手腕傷害與防護	能認識腕關節的構造與常見的運動傷害。	了解腕隧道症候群的成因與預防方式。	實作	實作	電腦、投影片
十一		常見的肘部傷害與防護	認識網球肘、高爾夫球肘。	7. 知道網球肘、高爾夫球肘的成因與症狀。 8. 知道如何預防肘部傷害。	實作	實作	電腦、投影片

十二		肩部構造與常見的肩部傷害	能認識肩關節的構造與常見的運動傷害。	1. 認識肩關節的構造。 2. 認識旋轉肌群損傷、肩關節夾擊症、肩關節脫臼。	實作	實作	電腦、投影片
十三		肩部傷害的防護	能認識旋轉肌袖的構造與訓練。	知道如何透過訓練動作強化肩部旋轉肌群。	實作	實作	電腦、投影片
十四		第二次段考					
十五		貼紮的基本概念與使用原則	能認識貼紮的基本原理與對運動表現的影響	1. 知道貼紮的使用時機。 2. 知道貼紮不是治療，並不能讓患部復原。	實作	實作	電腦、投影片、肌內效貼布
十六		柔軟度與熱身運動	能認識柔軟度對日常生活的重要性與運動表現的影響	知道如何強化柔軟度，降低運動傷害，提升運動表現。	實作	實作	電腦、投影片、力波墊
十七		下肢肌力平衡與訓練	能認識肌力對身體的重要性與運動表現的影響	知道如何強化下肢肌力，提升運動表現與降低運動傷害。	實作	實作	電腦、投影片、瑜珈墊
十八		核心穩定與功能訓練	能認識核心肌群對身體的重要性與運動表現的影響	知道如何強化核心肌群，提升運動表現與降低運動傷害。	實作	實作	電腦、投影片、瑜珈墊
十九		按摩與放鬆	能認識按摩對運動後	知道如何透過簡	實作	實作	電腦、投影片、力波

			身體恢復的幫助	單的按摩放鬆肌肉，減少受傷。			墊
廿		第三次段考					
特教需求學生 課程調整		<p>※身心障礙類學生：<input type="checkbox"/>無</p> <p><input type="checkbox"/>有-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症()人、<u>(自行填入類型/人數)</u></p> <p>※資賦優異學生：<input type="checkbox"/>無</p> <p><input type="checkbox"/>有- <u>(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異2人)</u></p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫)：</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p style="text-align: right;">特教老師簽名：</p> <p style="text-align: right;">普教老師簽名：</p>					

註1：請分別列出七、八年級第一學期及第二學期彈性課程之教學計畫表。

註2：藝術才能班請於表件中加列「課程目標/學習構面」項目，該項目內容含創作與展演、知識與概念、藝術與文化、藝術與生活、藝術專題，共計5面向。

註3：起迄日期可依疫情或實際需要彈性調整。

110 學年度嘉義縣新港國民中學九年級第一學期彈性學習課程運動傷害教學計畫表 設計者：陳佑昌(新課綱) (表十三之一)

一、課程四類規範(一類請填一張)

1. 統整性課程 (主題專題議題探究)
 2. 社團活動與技藝課程(社團活動技藝課程)
 3. 特殊需求領域課程

其他類：藝術才能班及體育班專門課程

4. 其他類課程

本土語文/新住民語文服務學習戶外教育班際或校際交流自治活動班級輔導學生自主學習領域補救教學

二、本課程每週學習節數：

三、本教育階段總綱核心素養：

A1 身心素質與自我精進A2 系統思考與解決問題A3 規劃執行與創新應變B1 符號運用與溝通表達B2 科技資訊與媒體素養

B3 藝術涵養與美感素養C1 道德實踐與公民意識C2 人際關係與團隊合作C3 多元文化與國際理解給選項

四、課程目標：

五、融入領域或重大議題：

(一)融入領域：國語文 英語文 本土語 數學 社會 自然科學 藝術 綜合活動 健康與體育 生活課程 科技

(二)重大議題：性別平等教育 人權教育 環境教育 海洋教育 品德教育 生命教育 法治教育
科技教育 資訊教育 能源教育 安全教育 防災教育 閱讀素養 多元文化教育
生涯規劃教育 家庭教育 原住民教育 戶外教育 國際教育

六、本學期課程內涵：

週次	起訖日期	單元/主題名稱	教學重點	學習目標	學習活動	評量方式	教學資源/自編自選教材或學習單
一		急性運動傷害處理原則	能知道急性運動傷害處理的流程與方法。	9. 了解運動傷害發生當下的處置。	實作	實作	電腦、投影片

				10. 了解 PRICE 原則。			
二		預防運動傷害：認識足弓構造與運動鞋之選擇	能辨認自己足弓類型並選擇適合自己尺寸的鞋子。	1. 了解各足型適合的鞋子。 2. 了解不同足型對運動的影響。	實作	實作	電腦、投影片
三		常見的踝足部傷害與處置	能認識踝足部常見的運動傷害與處置方式。	9. 認識拉傷與扭傷的區別。 10. 了解拉傷與扭傷的處理方式。	實作	實作	電腦、投影片
四		踝足部傷害的防護	能認識踝足部運動傷害的防護。	9. 認識肌腱炎的成因與症狀。 10. 知道如何透過肌力訓練與平衡訓練預防肌腱炎的發生。	實作	實作	電腦、投影片
五		認識膝關節與常見的膝部運動傷害	能認識膝關節的構造與常見的運動傷害。	認識前十字韌帶和後十字韌帶的構造與常見的治療方式。	實作	實作	電腦、投影片
六		膝關節傷害的防護	能認識膝部常見的運動傷害與處置方式。	知道如何透過肌力訓練強化膝部周邊肌肉的力	實作	實作	電腦、投影片

				量，穩定膝蓋、減少膝關節傷害。			
七		第一次段考					
八		大腿傷害與防護	能認識大腿拉傷的原因與處置方式。	知道如何透過適當的離心運動與訓練，提升大腿後肌的恢復。	實作	實作	電腦、投影片
九		常見的手部傷害與防護	認識手部扭傷、骨折與脫臼的差別與處置方式。	9. 能分辨扭傷、骨折與脫臼的差別。 10. 知道如何處理手部扭傷、骨折與脫臼。	實作	實作	電腦、投影片
十		手腕傷害與防護	能認識腕關節的構造與常見的運動傷害。	了解腕隧道症候群的成因與預防方式。	實作	實作	電腦、投影片
十一		常見的肘部傷害與防護	認識網球肘、高爾夫球肘。	9. 知道網球肘、高爾夫球肘的成因與症狀。 10. 知道如何預防肘部傷害。	實作	實作	電腦、投影片
十二		肩部構造與常見的肩	能認識肩關節的構造	1. 認識肩關節的	實作	實作	電腦、投影片

		部傷害	與常見的運動傷害。	構造。 2. 認識旋轉肌群損傷、肩關節夾擊症、肩關節脫臼。			
十三		肩部傷害的防護	能認識旋轉肌袖的構造與訓練。	知道如何透過訓練動作強化肩部旋轉肌群。	實作	實作	電腦、投影片
十四		第二次段考					
十五		貼紮的基本概念與使用原則	能認識貼紮的基本原理與對運動表現的影響	1. 知道貼紮的使用時機。 2. 知道貼紮不是治療，並不能讓患部復原。	實作	實作	電腦、投影片、肌內效貼布
十六		柔軟度與熱身運動	能認識柔軟度對日常生活的重要性與運動表現的影響	知道如何強化柔軟度，降低運動傷害，提升運動表現。	實作	實作	電腦、投影片、力波墊
十七		下肢肌力平衡與訓練	能認識肌力對身體的重要性與運動表現的影響	知道如何強化下肢肌力，提升運動表現與降低運動傷害。	實作	實作	電腦、投影片、瑜珈墊
十八		核心穩定與功能訓練	能認識核心肌群對身體的重要性與運動表現的影響	知道如何強化核心肌群，提升運動表現與降低運動傷害。	實作	實作	電腦、投影片、瑜珈墊
十九		按摩與放鬆	能認識按摩對運動後身體恢復的幫助	知道如何透過簡單的按摩放鬆肌	實作	實作	電腦、投影片、力波墊

				肉，減少受傷。			
廿		體適能	能認識體適能的定義 與對運動表現的影響	5. 知道健康體 適能與競技 體適能的差 別。 6. 知道如何強 化個人的健 康體適能與 競技體適 能。	實作	實作	電腦、投影片
廿一		第三次段考					
特教需求學生 課程調整		※身心障礙類學生： <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症()人、 <u>(自行填入類型/人數)</u> ※資賦優異學生： <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有- <u>(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異2人)</u> ※課程調整建議(特教老師填寫)： 1. 2. 特教老師簽名： 普教老師簽名：					

註1：請分別列出七、八年級第一學期及第二學期彈性課程之教學計畫表。

註2：藝術才能班請於表件中加入「課程目標/學習構面」項目，該項目內容含創作與展演、知識與概念、藝術與文化、藝術與生活、藝術專題，共計5面向。

註3：起迄日期可依疫情或實際需要彈性調整。

110 學年度嘉義縣新港國民中學九年級第二學期彈性學習課程 運動傷害 教學計畫表 設計者：陳佑昌(新課綱)(表十三之一)

一、課程四類規範(一類請填一張)

1. 統整性課程 (主題專題議題探究)
2. 社團活動與技藝課程(社團活動技藝課程)
3. 特殊需求領域課程

其他類：藝術才能班及體育班專門課程

4. 其他類課程

本土語文/新住民語文服務學習戶外教育班際或校際交流自治活動班級輔導學生自主學習領域補救教學

二、本課程每週學習節數：

三、本教育階段總綱核心素養：

A1 身心素質與自我精進A2 系統思考與解決問題A3 規劃執行與創新應變B1 符號運用與溝通表達B2 科技資訊與媒體素養
B3 藝術涵養與美感素養C1 道德實踐與公民意識C2 人際關係與團隊合作C3 多元文化與國際理解給選項

四、課程目標：

五、融入領域或重大議題：

- (一)融入領域：國語文 英語文 本土語 數學 社會 自然科學 藝術 綜合活動 健康與體育 生活課程 科技
- (二)重大議題：性別平等教育 人權教育 環境教育 海洋教育 品德教育 生命教育 法治教育
科技教育 資訊教育 能源教育 安全教育 防災教育 閱讀素養 多元文化教育
生涯規劃教育 家庭教育 原住民教育 戶外教育 國際教育

六、本學期課程內涵：

週次	起訖日期	單元/主題名稱	教學重點	學習目標	學習活動	評量方式	教學資源/自編自選教材或學習單
一		急性運動傷害處理原則	能知道急性運動傷害處理的流程與方法。	11. 了解運動傷害發生當下	實作	實作	電腦、投影片

				的處置。 12. 了解 PRICE 原則。			
二		預防運動傷害：認識足弓構造與運動鞋之選擇	能辨認自己足弓類型並選擇適合自己尺寸的鞋子。	1. 了解各足型適合的鞋子。 2. 了解不同足型對運動的影響。	實作	實作	電腦、投影片
三		常見的踝足部傷害與處置	能認識踝足部常見的運動傷害與處置方式。	11. 認識拉傷與扭傷的區別。 12. 了解拉傷與扭傷的處理方式。	實作	實作	電腦、投影片
四		踝足部傷害的防護	能認識踝足部運動傷害的防護。	11. 認識肌腱炎的成因與症狀。 12. 知道如何透過肌力訓練與平衡訓練預防肌腱炎的發生。	實作	實作	電腦、投影片
五		認識膝關節與常見的膝部運動傷害	能認識膝關節的構造與常見的運動傷害。	認識前十字韌帶和後十字韌帶的構造與常見的治療方式。	實作	實作	電腦、投影片
六		膝關節傷害的防護	能認識膝部常見的運動傷害與處置方式。	知道如何透過肌力訓練強化膝部	實作	實作	電腦、投影片

				周邊肌肉的力量，穩定膝蓋、減少膝關節傷害。			
七		第一次段考					
八		大腿傷害與防護	能認識大腿拉傷的原因與處置方式。	知道如何透過適當的離心運動與訓練，提升大腿後肌的恢復。	實作	實作	電腦、投影片
九		常見的手部傷害與防護	認識手部扭傷、骨折與脫臼的差別與處置方式。	11. 能分辨扭傷、骨折與脫臼的差別。 12. 知道如何處理手部扭傷、骨折與脫臼。	實作	實作	電腦、投影片
十		手腕傷害與防護	能認識腕關節的構造與常見的運動傷害。	了解腕隧道症候群的成因與預防方式。	實作	實作	電腦、投影片
十一		常見的肘部傷害與防護	認識網球肘、高爾夫球肘。	11. 知道網球肘、高爾夫球肘的成因與症狀。 12. 知道如何預防肘部傷害。	實作	實作	電腦、投影片

十二		肩部構造與常見的肩部傷害	能認識肩關節的構造與常見的運動傷害。	1. 認識肩關節的構造。 2. 認識旋轉肌群損傷、肩關節夾擊症、肩關節脫臼。	實作	實作	電腦、投影片
十三		肩部傷害的防護	能認識旋轉肌袖的構造與訓練。	知道如何透過訓練動作強化肩部旋轉肌群。	實作	實作	電腦、投影片
十四		第二次段考					
十五		貼紮的基本概念與使用原則	能認識貼紮的基本原理與對運動表現的影響	1. 知道貼紮的使用時機。 2. 知道貼紮不是治療，並不能讓患部復原。	實作	實作	電腦、投影片、肌內效貼布
十六		柔軟度與熱身運動	能認識柔軟度對日常生活的重要性與運動表現的影響	知道如何強化柔軟度，降低運動傷害，提升運動表現。	實作	實作	電腦、投影片、力波墊
十七		下肢肌力平衡與訓練	能認識肌力對身體的重要性與運動表現的影響	知道如何強化下肢肌力，提升運動表現與降低運動傷害。	實作	實作	電腦、投影片、瑜珈墊
十八		核心穩定與功能訓練	能認識核心肌群對身體的重要性與運動表現的影響	知道如何強化核心肌群，提升運動表現與降低運動傷害。	實作	實作	電腦、投影片、瑜珈墊
十九		按摩與放鬆	能認識按摩對運動後	知道如何透過簡	實作	實作	電腦、投影片、力波

			身體恢復的幫助	單的按摩放鬆肌肉，減少受傷。			墊
廿		第三次段考					
特教需求學生 課程調整		<p>※身心障礙類學生：<input type="checkbox"/>無</p> <p><input type="checkbox"/>有-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症()人、<u>(自行填入類型/人數)</u></p> <p>※資賦優異學生：<input type="checkbox"/>無</p> <p><input type="checkbox"/>有- <u>(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異2人)</u></p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫)：</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p style="text-align: right;">特教老師簽名：</p> <p style="text-align: right;">普教老師簽名：</p>					

註1：請分別列出七、八年級第一學期及第二學期彈性課程之教學計畫表。

註2：藝術才能班請於表件中加列「課程目標/學習構面」項目，該項目內容含創作與展演、知識與概念、藝術與文化、藝術與生活、藝術專題，共計5面向。

註3：起迄日期可依疫情或實際需要彈性調整。